

## WIDERSTAND, ABWEHR UND ABWEHRMECHANISMEN

### FALLBEISPIELE

**Herr O.**, 51 Jahre alt, lebt schon seit fast 20 Jahren in einer Wohneinrichtung für chronisch psychisch kranke Menschen. Über seine Vergangenheit ist nicht allzu viel bekannt. Die Zeit vor etwa 25 Jahren hat er anscheinend in verwirrtem Zustand sein Leben mit oder ohne Wohnsitz in eine Großstadt verbracht, über verschiedene psychiatrische Akut- und Langzeitstationen ist er in die Wohneinrichtung gekommen. Er spricht gelegentlich noch über seine Familie, vor allem über eine Tante, bei der er anscheinend bis zu seiner psychiatrischen Odyssee gewohnt hat. Er weiß auch noch die Adresse und bemerkt des öfteren, dass er in Zukunft dort wieder einziehen wolle.

Er meint, dass er im Jahr 1999 lebe, obwohl schon 2012 ist. Entsprechend gibt er sein Alter auch um 12 Jahre jünger an. Das Haus, von dem Herr O. meint, dass seine Tante dort noch wohne, ist schon vor vielen Jahren abgerissen worden.

**Frau M.**, 29 Jahre alt, wird ambulant in einer gemeindepsychiatrischen Einrichtung betreut. Sie wird wegen ihrer Dauerpräsenz im Klienten-Treffpunkt der Einrichtung und ihrer vielen Anliegen von den Mitarbeiterinnen als anstrengend erlebt. An einem Tag, als besonders viel los ist und Frau M. schon eine Dreiviertelstunde darauf wartet, dass sich endlich jemand um sie kümmert, kann sie sich nicht mehr zurückhalten und spricht den Mitarbeiter Herrn Flick, der gerade mit einer anderen Klientin beschäftigt ist und eigentlich auch nicht für Frau M. zuständig ist, mit der Frage an: „Herr Flick, meinen Sie, dass Frau Sander (die zuständige Bezugsbetreuerin von Frau M.) Zeit für mich hat?“ Herr Flick will die Angelegenheit schnell regeln, geht ins Mitarbeiterinnen-Büro und fragt Frau Sander, ob sie gerade Zeit für Frau M. habe. Diese reagiert sehr gereizt: „Nein, Du siehst doch, dass ich gerade diesen blöden Bericht schreiben muss, lass mich bitte in Ruhe.“ Herr Flick teilt dies der wartenden Frau M. mit, die sich ihrerseits nun sehr gereizt beklagt: „Ja, wie immer, für mich hat niemand Zeit!“ Herr Flick überlegt, ob er Frau M. nun noch erklären soll, weswegen Frau Sander keine Zeit hat. Und er weiß auch nicht recht, ob er seine Kollegin noch einmal ansprechen und erläutern soll, weswegen er sie vorhin gestört hat. Er versteht nicht recht, weswegen die Kollegin so heftig auf ihn reagierte. Jetzt fühlt er sich selbst sehr unwohl und ärgert sich sehr über sich selbst, dass er auf das Anliegen der Klientin überhaupt eingegangen ist.

Die Studentin **Frau R.** kommt in die Beratungsstelle mit dem Problem, dass sie nicht wisse, wie sie mit einer schwierigen Situation umgehen soll. Sie hat ihr Studium so gut wie abgeschlossen und jetzt hat sich recht überraschend für sie die Gelegenheit ergeben, im Ausland noch ein Praxissemester zu machen, das sehr gut zu ihren Studieninhalten passt und das ihre Berufschancen verbessern würde. Merkwürdigerweise freue sie sich aber nicht auf diese schöne Perspektive. Im Gegenteil: Je länger sie sich damit beschäftige, desto unwohler und unsicherer fühle sie sich. Sie verstehe sich selbst überhaupt nicht mehr. Eigentlich sei das doch ganz toll und sie müsste sich doch darüber freuen. – In mehreren Beratungsgesprächen klärt sich langsam das Problem von Frau R.: Sie hat bisher ihren Eltern noch nicht von ihren Plänen erzählt. Diese erwarten von ihr, dass sie das Studium möglichst schnell in der Regelstudienzeit abschließt. Frau R. befindet sich in einem psychischen Konflikt, den sie bisher gar nicht wahrgenommen hat: Folgt sie ihren eigenen Neigungen, bedeutet das wegen der Verlängerung des Studiums eine Enttäuschung und Kränkung für die Eltern. Folgt sie den Vorstel-

*lungen ihrer Eltern, muss sie ihren Wunsch nach dem Auslandssemester begraben. Frau R. hat solche latenten Konflikte mit ihren Eltern bisher erfolgreich verdrängen können, diesmal ist ihr das nicht mehr möglich. Jetzt sind sie offen zu Tage getreten.*

## THEORIE

Wenn heutzutage jemand sagt: „Das habe ich wohl verdrängt“, kann man davon ausgehen, dass jeder etwas mit einer solchen Äußerung anfangen kann und dann weiß, dass die Person, die diese Bemerkung gemacht hat, damit ausdrücken will, dass ihr etwas aus dem Gedächtnis oder aus dem Bewusstsein entschwunden ist, also beispielsweise eine Erinnerung, eine Absicht, eine unangenehme Äußerung einer anderen Person.

Verdrängung ist ein psychischer Abwehrmechanismus, das ist heute weithin bekannt. Von „Abwehr“ hat Freud das erste Mal in seinen „Studien über Hysterie“ im Jahr 1895 gesprochen. Er bezeichnete damit das Phänomen, dass Patienten, die an unterschiedlichen körperbezogenen Problematiken litten wie unerklärlichen Geruchsempfindungen, Sinnesausfällen, vorübergehender Taubheit oder diffusen Schmerzen, schnell gesunden konnten, wenn ihnen unter Hypnose wieder bestimmte Erinnerungen an unangenehme Erfahrungen zugänglich gemacht worden waren. Die wieder bewusst gewordenen Inhalte kreisten dabei um Themen, die für die Betroffenen unangenehm, tabuisiert oder schuldbeladen waren. Nach Freud hatten sie dagegen einen unbewussten Widerstand aufgebaut. Dieser sorgt dafür, dass das Individuum sich den unangenehmen Erinnerungstoffen nicht mehr stellen muss: „der überdauernde Widerstand des Kranken zeigt sich darin, dass die Zusammenhänge reißen, die Lösungen ausbleiben, die erinnerten Bilder undeutlich und unvollständig kommen (Freud, 1970, S. 227).

„Abwehr“ und „Widerstand“ sind also eng zusammenhängende Konzepte. Der Widerstand drückt die psychische Tendenz von Menschen aus, sich bestimmte Thematiken innerlich vom Leib zu halten, weil sie unangenehme Gefühle auslösen könnten wie Scham, Schuld, Traurigkeit, Wut und so weiter. Der Widerstand ist vor allem als Schutzmechanismus zu verstehen, der nicht automatisch pathologisch ist, weil es Situationen im Leben geben kann, in denen man mit schrecklichen Erfahrungen konfrontiert ist, deren Bedeutung erst man erst nach und nach realisieren kann. Gleiches gilt für die Mechanismen, mit denen die Abwehr vollzogen wird, also den Abwehrmechanismen, die weiter unten beschreiben werden.

Allgemein kann man sagen, dass sich im psychischen Widerstand alle Kräfte bündeln, die einen Menschen „daran hindern, Einsicht zu gewinnen, sich den schmerzlichen Erlebnissen auszusetzen“ (Seiffge-Krenke, 2017, 18). Darin spiegelt sich eine Ambivalenz wider: Kurzfristig kann es durchaus sinnvoll für einen Menschen sein, sich vor überflutend-qualvollen Erkenntnissen zu schützen, sie einfach nicht wahrhaben zu wollen oder schnell vergessen zu wollen, sie also im Unbewussten zu belassen. Aber häufig ist dies ein brüchiger Schutz. Das Verdrängte ist nicht ausgelöscht, es ist für eine Zeit „ruhiggestellt“ oder eingekapselt, aber längerfristig kann es sich dann doch wieder schmerzlich bemerkbar machen – bei schweren Traumatisierungen vielleicht erst nach Jahrzehnten.

### **Zum Wandel im Verständnis des Abwehr-Konzeptes**

Die Frage, ob Abwehr und Abwehrmechanismen bewusst zugänglich und steuerbar sind, ist im Laufe der Geschichte der Psychoanalyse unterschiedlich beantwortet worden. In den An-

fängen der Psychoanalyse war der Vorgang der Abwehr „zunächst konzipiert als ein Prozess, der von der bewussten Persönlichkeit, die die volle Kontrolle über ihren Willen hat, ausgeht und der nicht akzeptable innere Impulse aus dem Bewusstsein eliminiert“ (Drews und Brecht 1975, S. 128). Abwehr ist hier also eher eine Art bewusster Beeinflussung unangenehmer subjektiver Erlebnisinhalte – dieser Aspekt ist später in den sog. „Coping“-Modellen der Stressforschung wieder aufgenommen worden.

in der weiteren Psychoanalyse hingegen setzte sich bald die Ansicht durch, dass Abwehrprozesse zwar vom Ich ausgehen, aber weitgehend unbewusster Natur sind. Vor allem in der „Ich-Psychologie“ des mittleren 20. Jahrhunderts standen die Abwehrvorgänge dann im Zentrum der Forschung.

Anna Freud (1977, Erstveröffentlichung 1936) und Hartmann (1975, Erstveröffentlichung 1939) wiesen darauf hin, dass Abwehrmechanismen nicht nur der Unterdrückung von inakzeptablen Triebimpulsen dienen, sondern auch anpassungsfördernde Elemente enthalten, die einer sachgerechten Auseinandersetzung mit der Realität dienen. Dies stellt eine wichtige Ausweitung der Perspektive auf das Konzept der Abwehr und der speziellen Mechanismen dar. Es bedeutet, dass Abwehrmechanismen nicht an sich pathologisch sind, sondern sogar einen wichtigen Beitrag zur psychischen Stabilität leisten können. Die Forschungen zur Stressbewältigung haben sich ausführlich diesem Aspekt gewidmet, indem sie beschreiben, wie bedeutsam einzelne sog. Coping-Mechanismen für einen konstruktiven Umgang mit Stress und psychischen Krisen sind (Heinrichs u.a. 2015). Ermann beschreibt Coping-Mechanismen als „mehr oder weniger bewusst eingesetzte Denk-, Empfindungs- und Verhaltensstrategien“ und nennt als Beispiele etwa: Sich ablenken, Zupacken, Rückzug und Resignation, Problemanalyse, Haltung bewahren, Nichtwahrnehmen von Gefühlen (2016, 33). Die psychologische Stressforschung hat sich also bei der psychoanalytischen Konzeption der Abwehrmechanismen bedient und diese in abgewandelter Form als „Coping-Mechanismen“ in ihre eigenen Modelle integriert.

### **Zur Klassifikation von Abwehrmechanismen**

Im Laufe der Zeit sind von vielen Autoren so viele unterschiedliche Möglichkeiten und Strategien zur Abwehr unangenehmer innerer und äußerer Reize und Impulse beschrieben worden, dass eine umfassende Darstellung und Systematik hier nicht möglich ist. Gerade wenn es um das Verständnis schwerer psychischer Beeinträchtigungen geht, ist eine Darstellung der Abwehrmechanismen nach „Reifegrad“ am sinnvollsten. Damit ist gemeint, dass Abwehrmechanismen nicht alle sozusagen auf gleicher Ebene agieren, sondern dass sie unterschiedlich einzuordnen sind, was ihre Realitätsorientierung und die Flexibilität im Umgang mit Konflikten anbelangt. So gibt es zum Beispiel auf der Ebene der Psychosen starre Formen der Abwehr, die die Realität nahezu komplett ausblenden, während umgekehrt bei „reifen“ Störungen wie z.B. einer Phobie Abwehrstrategien zum Einsatz kommen, die das Individuum in seiner Realitätsangepasstheit nur recht begrenzt einschränken.

Solche hierarchischen Ordnungsversuche von Abwehrmechanismen sind u.a. bei Mentzos (2009) und Ermann (2016) zu finden. Auf die Darstellung von Ermann soll im folgenden genauer eingegangen werden.

Wie oben schon von Anna Freud und Hartmann ausgedrückt, betont auch Ermann, dass Abwehrmechanismen wichtige Ich-Funktionen darstellen, die einen davor schützen, sich mit unangenehmen Erinnerungen, Phantasien, Bedürfnissen, Impulsen, Affekten und Konflikten

zu konfrontieren. Dabei unterliegen die Abwehrmechanismen wie die gesamte Persönlichkeit einem Entwicklungsprozess, es gibt dadurch „frühe“ oder unreife und entwicklungsmäßig spätere oder reifere Abwehrmechanismen.

Entsprechend ordnet Ermann die Abwehrmechanismen erst einmal global unter die reifere „*Verdrängungsabwehr*“- bzw. unter die unreifere und starrere „*Spaltungsabwehr*“ ein.

Die Verdrängung als vielleicht bekanntester Abwehrmechanismus gehört deswegen zu den reiferen Abwehrmechanismen, weil es hier dem Individuum tatsächlich gelingt, die unangenehmen Erlebnisinhalte zumindest zeitweilig in die Verborgenheit des Unbewussten zu verlagern, wo man sich nicht mehr unmittelbar damit beschäftigen muss, dabei aber insgesamt im Umgang mit der Realität einigermaßen handlungsfähig bleibt. Im Bereich der Verdrängungsabwehr gibt es etliche andere Mechanismen, die ähnlich wie die Verdrängung funktionieren und deswegen hiermit untergeordnet werden (s.u.).

Anders bei der „*Spaltungsabwehr*“: Hier gelingt es nicht richtig, die inakzeptablen Impulse aus dem Bereich des Bewussten ins individuelle Unbewusste zu schieben. Sie werden stattdessen externalisiert, also nach außen verlagert: in die Außenwelt, auf andere Personen oder Instanzen. Das Individuum entlastet sich dadurch von inneren Konflikten, veräußert sie so, dass dem Gegenüber die inakzeptablen Affekte oder Impulse zugeschrieben werden.

### **Klassifikation der Abwehrmechanismen nach Ermann (2016)**

Im Kapitel über psychische Entwicklung sind die verschiedenen Strukturniveaus beschrieben worden, mit der ein Mensch seine Erlebnisinhalte wahrnehmen und verarbeiten kann. Dies kann qualitativ sehr unterschiedlich gelingen, vom niederen Borderline-Niveau bis zu höherstrukturierten Persönlichkeitsorganisationen. Entsprechend unterscheidet Ermann zwischen nieder- und höherstrukturierter Abwehr. Dazu kommen noch die posttraumatische Abwehr und eine „ubiquitäre“ Abwehr, damit sind psychische Mechanismen gemeint, die bei allen Ebenen der Persönlichkeitsorganisation vorkommen können.

#### **1. niederstrukturierte Abwehr: Spaltungsabwehr**

*Abwehrmechanismus Spaltung*: Bei dieser Form ist es zu keiner Integration von positiven und negativen Selbst- und Objektrepräsentanzen gekommen (Identitätsdiffusion nach Kernberg, siehe entsprechendes Kapitel). Psychische Konflikte werden nicht innerlich als Zwiespältigkeit und Widersprüchlichkeit von Inhalten, die gleichzeitig vorhanden, aber nicht kompatibel miteinander sind, erlebt, sondern nach außen getragen und nicht gleichzeitig, sondern nacheinander aktualisiert: „Widersprüchliche Wahrnehmungen, Bewertungen und Einstellungen wechseln einander ab und bilden polare Erlebnis- und Reaktionsmuster („nurgut/nur-schlecht“)" (46). Das Umschlagen von der einen Qualität in die andere findet meistens nach einem starken affektiven Erlebnis statt, z.B. einer Enttäuschung durch andere.

Spaltung ist der zentrale Mechanismus auf dem niederstrukturierten Niveau, die nun folgenden können in Kombination mit der Spaltung auftreten.

*Abwehrmechanismus Idealisierung/Entwertung*: funktioniert ähnlich wie die Spaltung, allerdings undramatischer und mit weniger Realitätsverzerrung, typisch bei narzisstischen Problematiken.

*Abwehrmechanismus Projektion*: Unangenehme eigene Empfindungen werden einer anderen Person zugeschrieben und meist auch dort bekämpft.

*Abwehrmechanismus Projektive Identifizierung:* „Andere Personen werden durch Manipulation dazu gebracht, so zu fühlen, wie man sich selbst fühlt“ (47). Dies kann zum Beispiel durch anhaltendes aggressives „Triezen“ einer anderen Person durch unberechtigte Vorwürfe, Schuldzuweisungen o.ä. geschehen. Nach einer Zeit fühlt das ursprünglich affektiv neutrale Gegenüber sich dann tatsächlich aggressiv – und damit ist der Punkt erreicht, wo das spaltende Individuum im Gegenüber die eigene Aggression bekämpfen kann. Gleiches kann mit anderen negativen Affekte, z.B. depressiven Gefühlen, passieren. Entscheidend ist, dass dies ein unbewusster Prozess ist, in den das Gegenüber, dem es auch nicht bewusst ist, hineingezogen wird.

## **2. höherstrukturierte Abwehr: Verdrängungsabwehr**

*Abwehrmechanismus Verdrängung:* Dieser Vorgang wurde eingangs bereits beschrieben: unangenehme Wahrnehmungen, Affekte, Impulse, Phantasien werden ins Unbewusste verlagert, so dass das Individuum nicht mehr mit ihnen konfrontiert ist.

*Abwehrmechanismus Verschiebung von Bedeutendem auf Unbedeutendes:* Innere Ängste werden auf eigentlich harmlose Situationen oder Objekte verlagert, wie bei Phobien.

*Abwehrmechanismus Reaktionsbildung:* „Ein verpönter Impuls (z.B. jemanden ausnutzen) wird durch das Gegenteil (jemandem helfen) ersetzt. Dies kommt vor allem bei Zwangs- aber auch bei depressiven Problematiken vor.

*Abwehrmechanismen Intellektualisierung und Rationalisierung:* Gefühlsanteile von Erlebnissen werden abgetrennt von den sachlichen Aspekten, die dann überbetont werden, während die emotionalen Anteile unbewusst werden.

## **3. Posttraumatische Abwehrform: Dissoziation**

Wie auch im Kapitel über Trauma beschrieben, ist die Dissoziation der wichtigste Mechanismus zur Traumabewältigung. Die Integrität der Ich-Funktionen wie Wahrnehmen, Denken, Erinnern löst sich auf, es entstehen verschiedene, nicht mehr miteinander verbundene Selbstzustände. „Diese wechseln einander ab, wobei der jeweils vorangegangene Selbstzustand verdrängt oder verleugnet wird und dem Bewusstsein des jeweils aktuellen Selbstzustandes nicht zugänglich ist“ (47). Es ist so, als lebte die betroffene Person nacheinander in verschiedenen Welten: „Auf diese Weise können Traumatisierte sich gegen das Wiedererleben einer Traumaerinnerung schützen: Sie verlassen den von Erinnerungen bedrohten Selbstzustand und treten in einen anderen ein“ (47). Wie in anderer Form bei der Spaltung werden die Konfliktelemente also künstlich getrennt voneinander gehalten, wodurch man sich psychische Entlastung schaffen kann.

## **4. Ubiquitäre Abwehr: kann auf allen Strukturebenen vorkommen**

*Abwehrmechanismus Identifizierung:* Für die normale psychische Entwicklung ist Identifizierung im Sinne von Aneignung von Eigenschaften und Modelllernen äußerst wichtig. Sie kann sich jedoch zu einer Form von Anlehnung und Anklammerung an andere steigern, was dann eine Abwehrform darstellt, weil man Trennung und Verlassenwerden dadurch vermeiden will. Eine besondere Form ist die – häufig erst einmal paradox anmutende – Identifikation mit dem Aggressor: Sie ist eine Form der Verarbeitung intensiver destruktiver Erlebnisse, bei der die Aggression, die ursprünglich von anderen gegen das Individuum gerichtet wurde, verinnerlicht wird und man dadurch die Bedrohung, der man ansonsten hilflos ausgeliefert wäre, zu befrieden versucht.

*Abwehrmechanismus Regression:* das erreichte Strukturniveau wird zugunsten eines früheren aufgegeben und dadurch wieder kindähnlicher. Dies kann sich auf Fühlen und Denken

beziehen, aber auch auf körperliche Funktion, wenn z.B. plötzlich wieder ein einnässen auftritt.

*Abwehrmechanismus Verleugnung:* Die Wahrnehmung der Realität funktioniert dabei meistens noch, aber sie wird nicht anerkannt. Dies kann von der Verleugnung partieller Realitätsaspekte bis zur totalen Verleugnung gehen. Bei der Konfrontation mit sehr belastenden Lebensereignissen (z.B. plötzlicher Tod Nahestehender) tritt häufig kurzfristige Verleugnung des Geschehenen auf, dies ist dann eher als eine normale Krisenbewältigungsreaktion zu sehen.

## PRAXIS

Abwehrmechanismen haben eine wichtige Bedeutung für Klienten, damit sie ihr seelisches Gleichgewicht aufrechterhalten können. Dass das auf sehr unterschiedlichen Ebenen bzw. psychischen Entwicklungsniveaus geschehen kann, machen die Fallbeispiele zu Beginn deutlich.

Die Studentin Frau R. leidet an einem verinnerlichten Konflikt zwischen ihren eigenen autonomen Wünschen und einem von Abhängigkeit gekennzeichneten Bedürfnis, den Vorstellungen und Wünschen ihrer Eltern zu entsprechen oder zumindest ihnen nicht zu widersprechen. Die Widersprüchlichkeit und Ambivalenz spielt sich aber in ihrem Inneren ab. Zu Beginn der Beratung wissen ihre Eltern kaum etwas von diesem drängenden Problem ihrer Tochter. Dies ist typisch für eine Abwehr auf höherem Niveau: Den Betroffenen gelingt es, ihre leidvolle Lage nicht nach außen zu tragen und sie versuchen, das Problem mit sich selbst abzumachen.

Anders bei der Klientin Frau M.: Ihren Impuls, dass man sich jetzt und sofort mit ihrem Anliegen (das wahrscheinlich gar nicht so dringlich ist) beschäftigen, kann sie nicht für sich behalten und aufschieben, bis ihre Betreuerin Zeit für sie hat. Sie schaltet den Kollegen Herrn Flick ein, der übernimmt ihr Anliegen, bringt es der Kollegin Sander vor und so wandert die Konfliktfront aus dem Inneren von Frau M in die interpersonelle Auseinandersetzung zwischen Kollegin und Kollege. Der Kollegin ist es gelungen, den Konflikt zu veräußerlichen. Es handelt sich um eine Spaltung: es wird nicht verdrängt, sondern es gelingt der Klientin, ihre Gefühlsambivalenzen in die soziale Umwelt zu veräußern. Jetzt spielt sich zwischen Kollegin und Kollege der Konflikt zwischen „mein Anliegen muss sofort gehört werden“ und „ich weiß nicht, ob überhaupt jemand Zeit für mich hat“. – An der Tatsache, dass sich der Kollege Herr Flick sehr unwohl fühlt nach seinem Versuch, das Anliegen von Frau M hörbar zu machen, können wir ablesen, dass nicht nur eine Spaltung passiert ist, sondern dass es der Klientin über den Mechanismus der projektiven Identifikation gelungen ist, ihre eigenes Erleben von Sich-zurückgesetzt-Fühlen und Nicht-verstanden-Werden auf den Betreuer Herrn Flick zu übertragen. Insgesamt zeigt sich in den Abwehrmechanismen Spaltung und projektive Identifizierung eine deutliche Minderung eines adäquaten selbstverantwortlichen Umgangs mit der Realität. Menschen aus der persönlichen Umwelt werden – wenn auch unbewusst – funktionalisiert für die eigenen Bedürfnisse, durch die Spaltung wird die Verantwortlichkeit für die eigenen Bedürfnisse und Gefühle so auf andere verlagert, dass man selbst gut abschnidet und die Ursache für Leiden, Misslingen und Ärger immer nur im Gegenüber gesehen wird.

Im Beispiel von Herrn O wird die Schwierigkeit im Umgang mit der Realität noch deutlicher: Er lebt in seiner früheren, weniger trostlosen Lebensrealität mit fürsorglicher Tante. Dies

geht so weit, dass er sich nicht richtig in der objektive Gegenwart verorten kann. Er mag zwar nicht mehr akut psychotisch wirken, aber über diese gravierende Verleugnung hat er sich in eine subjektive Welt begeben, die ihn sehr abtrennt von der Realität.

Abwehrmechanismen kann man den Betroffenen nicht ausreden, man kann auch kaum gegen sie „anarbeiten“. In der akademischen Psychologie gibt es das Konzept der „Reaktanz“, das besagt, dass Menschen eine tiefe innere Abneigung gegen Einschränkungen ihrer Handlungsfreiheit haben und dass sie gegen entsprechenden Einschränkungen ihrer Autonomie offen oder verdeckt opponieren.

Es gilt also, den Widerstand als subjektive Rettungsmauer der Betroffenen zu akzeptieren, aber gleichzeitig den Betroffenen zu ermöglichen, langsam diese Mauer abzubauen, um dann wieder einen unverstellteren Zugang zur Realität zu bekommen. In der Praxis ist es ungemein wichtig, einerseits entsprechend vorsichtig zu handeln (also Herrn O nicht einfach zu konfrontieren: „Sie denken zwar, es sei das Jahr 1999, aber schauen Sie bitte auf diesen Kalender, wir haben schon 2012“), andererseits aber auch immer Aspekte der „wirklichen Realität“ einfließen zu lassen („Für Sie ist es 1999, für mich 2012 – was kann das heißen?“).

An dieser Stelle können keine weitreichenden Tipps für geeignete praktische Interventionen gegeben werden. Dies könnte auch zu dem Fehlschluss verleiten, für jeden Abwehrmechanismus gäbe es geeignete therapeutische Antworten. Viel wichtiger für den Aufbau einer guten therapeutischen Beziehung ist es, die psychischen Momente zu erkennen, hinter denen sich Abwehrmechanismen verbergen und dies dann wiederum für ein tieferes Verständnis bzw. einen verständnisvolleren Umgang mit den Betroffenen zu nutzen. So gilt die beschriebene Klientin Frau M. in der Einrichtung als „schwierig“. Warum? Weil sie das betreuende Personal nicht in Ruhe lässt, immer wieder mit Dingen angelaufen kommt, die von den BetreuerInnen als Nichtigkeit gewertet werden. Nun kann man aber davon ausgehen, dass Menschen den Abwehrmechanismus der Spaltung nur einsetzen, wenn sie sich in großer innerer Bedrängnis befinden und ihre Bedürfnisse und Impulse nicht mehr anders zum Ausdruck bringen können. Wenn ich als Betreuer mir dieses vergegenwärtige: „Frau M ist keine nervige Zicke, die immer wieder was hat, sondern sie kann aufgrund ihrer inneren psychischen Struktur ihre Anliegen und Wünsche nicht anders äußern“, dann gewinne ich als Betreuer ein anderes distanzierteres, d.h. auch affektiv neutraleres Bild von ihr und meine therapeutische Handlungsfähigkeit ist nicht mehr so sehr durch bloße Abwertungen ihrer Art, sich zu äußern, beeinträchtigt

## LITERATUR

Drews, S. u. Brecht, K.: Psychoanalytische Ich-Psychologie. Frankfurt: Suhrkamp 1975.

Ermann, M.: Psychosomatische Medizin und Psychotherapie: Ein Lehrbuch auf psychoanalytischer Grundlage. Stuttgart: Kohlhammer, 2016.

Freud, S. u. Breuer, J.: Studien über Hysterie. Frankfurt: Fischer 1970.

Freud, A.: Das Ich und die Abwehrmechanismen. München: Kindler, 1977.

Hartmann, H.: Ich-Psychologie und Anpassungsproblem. Stuttgart. Klett, 1975.

Heinrichs, M. u.a.: Stress und Stressbewältigung. Göttingen: Hogrefe, 2015.

Mentzos, St.: Lehrbuch der Psychodynamik. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht 2009.

Seiffe-Krenke, I.: Widerstand, Abwehr und Bewältigung. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht 2017.